

賈海忠教授：當下如何預防“新冠肺炎”與感冒（內部晨會）

文章来源

https://mp.weixin.qq.com/s/hfgk75bPSSuSY_8HhKLDcQ

摘要：2020年2月23日，慈方中醫晨會上，賈海忠教授分析了預防當下“新冠肺炎”與感冒的措施，並開出預防的湯藥，給內部員喝上。這對大家也有參考價值，故分享之。

今年冬天雪比較多，北京已經下了五、六場雪，是吧？這是多少年來都很少見的。這幾場雪下來，實際上就是我們區域範圍內，整個北方區域範圍內的濕度一定會在春天增大。春天本來是風寒的這麼一個天氣，但是現在加了個濕。風、寒、濕，尤其是在冬春交際的時候，這麼一個氣候特點，最容易讓人生病了！2003年SARS的時候，那一年冬天的雪特別大，之前每年北京都是風沙，沒有SARS，那一年沒風沙、沒沙塵暴，結果就來了SARS。所以說，我們要警惕，今年又趕上南方鬧“新冠肺炎”（其實2003年的SARS是從廣東開始的，對不對？）所以說，今年我們還要警惕，預防還是主要的。第一個，就是我們要注意保暖。因為體溫的降低，抵抗力就降低，所以說，春天來的時候，冬春交際的時候，我們千萬要注意“春捂”，就是不要脫衣服脫的太早，寧肯讓它熱，也不要讓它涼，這是要掌握的一個原則。第二個，就是正常的休息，不要打亂生活節律，當我們睡覺晝夜節律亂了以後，我們的抵抗力是全面下降的。所以說要日落而息，日出而作。一定要掌握這麼一個規律，就是睡足了。第三個，就是我們要有一些預防措施，那麼預

防措施怎麼預防？我們都知道說我們中醫有招用“玉屏風”來預防感冒，玉屏風散確實是有效。但是，根據今年特點，我覺得這個處方要做一個小小的一個修訂，把白術換成蒼術，祛濕作用就加大了，健脾的作用仍然存在。用黃芪補益肺氣，用防風，實際上所謂的防風，它還有一個別名叫“屏風”，這個藥名就告訴你了，它是屏風就是擋風的。那就是把它加上以後，實際上就是增強我們的抵抗力，防止外邪侵入的。

在李東垣《脾胃論》裏邊一直在講，風能勝濕，那防風也能勝濕。另外風能夠升清陽，也就是使我們的脾胃功能好。你想想，肺的功能好，脾胃功能好，我們的抵抗力自然就好。體表我們通過衣服的調整，保持溫暖，這樣的話，我們整個人體的抵抗力就上來了。所以說，我們不管來“新冠”也好，不管來流感也好，不管是啥，這張方子的預防作用，一定是很好的。我們醫館的員工也要時不時的給大家喝一喝，每次我們喝上三天，最起碼要保證我們工作人員的健康，一般來講三天就夠了。我們可以兩周喝上一次，喝上三天，我覺得一個月喝上兩次，應該能夠保持一個比較好的狀態。這三味藥的劑量，一般來講我們要掌握一個比例，黃芪用 10 克，蒼術用 5 克，防風用 3 克，就這麼小的劑量。

煎煮的時候一定不要時間太長，煎煮十幾分鐘就可以了，但是要先泡一泡，把它泡透了，開鍋以後 15 分鐘就可以了，好吧。通知我們自己的人每人都要喝，好吧。